

コープでつくる私の暮らし

スパイラル

「スパイラル」は波紋・風を表現し、自然や世界とともに成長する「進化の軌跡」・「求心と拡大」の願いが込められています。

August 2013 No.269

つくる人*食べる人...3ページ
肉の旨みがぎゅっと詰まった

こだわりのソーセージ

私が見えらんだ

マイコープ...6ページ

キレイな髪を目指して！
みんなのヘアケア

● 食の知恵袋...10ページ
夏こそ身体を温めよう

● スパイラルニュース...12ページ
新しいお店の準備
はじめてます！

● らいふジャーナル...18ページ
夏のダメージを防ぐ
基本のヘアケア

● 発見・くらしのいいもの...20ページ

CO-OP 薬用レディースヘアローション



コープしがは、環境マネジメントシステム ISO 14001の認証を取得しています。

8

August 2013
No.269



頭皮ケアで健康的な美しい髪へ COOP 薬用レディースヘアローション

ライフスタイルや環境によるストレスなどで増加している女性の髪トラブル。薬用レディースヘアローションは頭皮の環境を整えて、美しい髪を育てる女性用育毛剤です。

「美しい髪 = 健康な頭皮から」

髪は、1日に50~100本が抜けて生え替わりますが、毛穴が汚れて詰まっていたり、頭皮が乾燥していたりすると、髪が糸状たり抜け毛が増えたりします。

美しく、ハリ・コシある髪を育てるために、頭皮をきちんとお手入れしましょう。

頭皮に塗布しやすい形と濡れた手でも滑りにくいキャップ

髪を育てる5つの有効成分

- * グリチルリチン酸2K (抗炎症作用)
- * センブリ抽出エキス (血行促進作用)
- * ビリドキサンHCl (皮脂分泌抑制作用)
- * ヒノキチオール (抗菌作用)
- * 酢酸トコフェロール (血行促進作用)

うるおい成分配合

ヒアルロン酸の2倍の保水力があるといわれているアセチル化ヒアルロン酸Naと



カモミールから抽出されたカモミラエキスを配合。うるおいを与えて頭皮をいたわります。



< 交効能・効果 >

脱毛の予防、育毛、薄毛、ふけ、かゆみ、病後・産後の脱毛



使用方法

1. 毎日1~2回、清潔な頭皮に少量ずつ直接付けます。
2. 指の腹を使って頭皮にしっかりなじませます。

やさしいシトラスフローラルの香り☆。



CO-OP 薬用レディースヘアローション

※店舗での取り扱いはありません。



8月2回の「くらしのパートナー」でご案内の予定です。

発行責任者/理事長 西山 美
発行/2013.7.22

生活協同組合コープしが
〒520-2351 滋賀県野洲市富波甲972

TEL (077) 586-4839 FAX (077) 586-4840

つくる人
食べる人

肉の旨みが ぎゅっと詰まった こだわり ソーセージ



パキッとした歯ごたえとジューシー感がたまらない、
株式会社鎌倉ハムクラウン商会の「腸詰めあらびきソーセージ」。
そのおいしさがどこから来るのか、お話を伺いました。

**横浜の地元で愛される
「鎌倉ハム」のソーセージ**

「鎌倉ハムのソーセージ」と聞くと、「スーパーで売っているよね」という返事が返ってきます。ですが今回、取材にかがった(株)鎌倉ハムクラウン商会の商品は、実はあまり市販されていません。「鎌倉ハム」という呼び方は、「讃岐うどん」と同じように、作られた起源を同じくするブランド名。ありますが、製造方法やこだわりはそれぞれ全く違います。

(株)鎌倉ハムクラウン商会の工場は、横浜ランドマークや中華街がある市街地から車で30分ほどの住宅街にあります。2階が加工工場、3階は包装工場。小学校が近いことから、小学生が社会見学にもよく来られるそうです。1階では月に2回の朝市もされています。(株)鎌倉ハムクラウン商会の商品はあまり市販されていない商品だけに「あの味を！」と買いに来られる方が開始時間前から並びます。テレビで取り上げられたこともあるそう。地元でも愛されている会社です。

今日のスパイラルレシピ

今回の食材は子どもから大人まで人気があるソーセージ。そのままでもアレンジしても使いやすいのが魅力です。これからの季節に食べやすいレシピをご紹介します。



ソーセージとキャベツのマリネ

【材料】2人分

腸詰めあらびきソーセージ2本、キャベツ1/4個、人参1/5本、赤唐辛子1本、塩小さじ1/2、A=<酢大さじ2 1/2、砂糖・水各大さじ1、塩小さじ1/2>

【作り方】調理時間約15分 ※おく時間は除く

- ①ソーセージはゆでて斜め切りにする。キャベツは4cm四方に切り、人参は短冊切りにし、塩を加えてみ込み、約10分おく。しんなりしたらサッと洗い、水気を絞る。赤唐辛子は種とへたを取り除く。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、①を加えて混ぜ、約10分おいて味をなじませる。

ソーセージロール

【材料】(4個分)

腸詰めあらびきソーセージ4本、ホットケーキミックス100g、油大さじ3、小麦粉・トマトケチャップ各適宜

【作り方】調理時間約15分

- ①ボウルにホットケーキミックス、水大さじ2を入れて混ぜる。全体に混ぜたら手でこね、4等分にして丸める。クッキングシートに1つずつのせ、薄く小麦粉をまぶし、めん棒で直径15cmくらいの薄い円形にのばす。
- ②ソーセージは縦半分に切る。①にトマトケチャップをぬり、ソーセージを切り口を下にして手前に1列に並べ、くるくると巻く。
- ③フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして並べ、全体がきつな色になるまで焼く。



和風冷製トマトスパゲッティー

【材料】2人分

腸詰めあらびきソーセージ4本、スパゲッティー160g、トマト2個、ピーマン1個、油大さじ1、A=<めんつゆ(三倍濃縮)大さじ3、トマトケチャップ大さじ2、油大さじ1>、塩適宜

【作り方】調理時間約15分 ※冷やす時間は除く

- ①トマトは湯むきして小さめの一口大に切り、Aと混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やす。
- ②ソーセージは斜め切り、ピーマンは細切りにする。フライパンに油を熱し、ソーセージを焼き、焼き色がついたらピーマンを加えて炒め合わせ、火からおろして粗熱をとる。スパゲッティーは袋の表示通りに塩ゆでし、ザルに上げて氷水で冷やし、水気をきる。
- ③①に②を加えて混ぜ合わせる。



もともとは 赤いウインナーの 会社でした

創業は1962年。もともとは、「赤いウインナー」を作っている会社でした。ところが1970年代、地元との生協から「添加物のない安心して食べられるハムソーセージを作りたい」と依頼がありました。前例がないことから一度は断ったものの、引き受けるところがほかになく、再度お願いに來られ、その熱い想いに共感し、開発を決心されました。

周囲の声は応援ばかりでなく、「塩せきしてないものは、ウインナーではない」とまで言われることもあったのですが、「子どもたちに多くの食品添加物を食べさせたくない」という当



無塩せきソーセージが できるまで

①原料となる肉の処理
と殺3日以内に届けられた国産・冷蔵の豚肉は、新鮮なうちに血合いや骨を人の手で丁寧にとりのぞく。鶏肉と豚脂肪は足がはやいので冷凍を使用。

②ミンチ加工

処理した肉をミンチにする。「あらびき」とは、このミンチの目が5mm以上で加工された原料を使用したもの。



③充填

調味料を混ぜ合わせた原料を羊腸に充填。



④確認

人の目で、形がいびつなものや腸が破れたものがないかチェック。自動で腸詰されたものを棒に取り、含まれた水分が少し抜けするようにしばらく干す。



新鮮なうちに手作業で丁寧に処理されます

時のお母さんたちの想いを力に、試行錯誤を重ねて今日に至られています。亜硝酸の代わりに大根の汁を試されたこともあったそうです。

「無塩せきで苦労していることは？」と伺ったところ、社長の霜田さんが「よく聞かれる質問ですが、現在の製造方法が私たちの普通。だから特に苦労は感じません。ただ、新鮮な材料を使い、徹底的に衛生管理をしています。普通のことを徹底しているだけです」と答えてくださいました。清潔に保たれた製造機械と、手が触れる場所全てにアルコール消毒液が置かれる徹底ぶりとその言葉を裏づけていました。

また、原料の豚肉を冷蔵で使用しているところは珍しく、新鮮な証。パック日が製造年月日となるソーセージですが、腸詰あらびきソーセージのパック日を10日さかのぼると豚はまだ生きています。

⑤燻製

桜のチップでの燻製。保存性を高めるとともに、香りづけがされる。



⑥最終チェック

繋がったソーセージを機械でばらばらにし、形のおかしなものを取り除く。



⑦包装

計量後、自動で包装され、日付の印字と印字のチェック（機械）、金属探知機を通してできあがり！

食べ方のポイント

茹でる場合は、煮過ぎると旨みが逃げてしまうので気を付けてください。鎌倉ハムクラウン商会のソーセージは冷凍保存も可能です。冷凍の場合は、以下の食べ方がおすすめです。使う分だけ取り出してくださいね。

- ① 鍋に水と冷凍されたソーセージ（凍ったまま）を入れ、火にかける。
- ② 沸騰したら火を止める。
- ③ 3分くらい待てばおいしいソーセージの完成です！

こだわりの 無塩せきって？

「無塩せき」とは原料肉を漬け込む「塩せき」という工程で、発色剤（亜硝酸ナトリウム・硝酸カリウム）を使用していないものを指します。「塩を使用していない」という意味ではありません。この「塩せき」工程には、食中毒菌の抑制や、発色、防腐効果があります。

加工の手間があるのに、お肉より安いハムやソーセージもあります。これは、肉に添加物を加えることで保水性を高め、水分を増量することによって、原料肉より重い製品を作ることができからです。鎌倉ハムクラウン商会ではシンプルに作っているのだから、原料肉に対して80パーセント程度の製品しか作ることはできません。そのため、コストは高くなりますが、しっかりとした肉の旨みが味わえるのです。



国産の新鮮な豚肉を使用。原料の鮮度やシンプルさを大事にしているから、旨みのあるソーセージができます

また、「無塩せき」は、発色剤を使用していないため、お肉を加熱したような色になります。賞味期限も一般的なソーセージと比べて長くはありません。「あまり市販されていない」理由はここにあります。鎌倉ハムクラウン商会の取引先は主に、生協と学校給食です。特に最近では給食の材料として広がっているそうです。滋賀県内で取り扱われているところもあります。「無塩せき」と表示してあるハムやソーセージでも、卵白や乳たん白を使用しているものも多いのですが、できる限りシンプルな配合を心がけておられる鎌倉ハムクラウン商会のハムやソーセージには、使用されていません。



検査に使う試薬。菌の種類ごとに液が違います。出荷する製品だけでなく、使用する原料肉や製造機器に対しても様々な検査を行っています

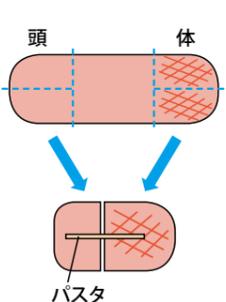
楽しい飾り切り♪



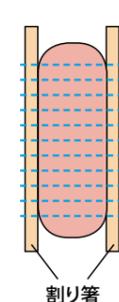
② ひまわり

- ① ソーセージの両端を切り落とし、長い面に割り箸を置いて挟む。8mm 間隔で、刃が割り箸に当たる所まで切り込みを入れる。中央によじを刺す。【図2】
- ② よじを奥に倒してソーセージを90度回転させ、①の切れ目の間にさらに切り込みを入れる。
- ③ ②をクルリと巻いて端をよじで止める。
- ④ ①で切り落とした端部分に格子模様の切れ目を入れて③の上に乗せたら完成。（黒ごまを乗せてもOK）

【図1】



【図2】



組合員さんへのメッセージ

私たち鎌倉ハムクラウン商会は、1971年より一貫して「無塩せき」のハム・ソーセージを作り続けてきました。色鮮やかではありませんが、「おいしさ」と「安全」を追求して作った、こだわりの無塩せきソーセージです。シンプルな材料で、ジューシーな肉の旨みをしっかり味あえます。あらびきの「パキッ」とした食感とともにお肉本来の自然な旨みをぜひ味わってください。

① ぱくぱくくん

- ① ソーセージの端を切り落とし、中央に切り目を2本入れる。
- ② 白目はスライスチーズ、髪・眉毛・黒目はのり、帽子と腕はかまぼこ、エプロンはハム、足はきゅうりで作る。くちびるは半月切りにしたにんじんを①の切り目に差し込む。
- ③ 釣りざおは乾燥パスタ、釣り糸は茹でたそうめん

③ 金魚

- ① 【図1】のように体となる部分の表面に切れ目を入れてボイル。頭と体を乾燥パスタで固定する。
- ② にんじんをハート型 or 花びら型で抜いてヒレに、スライスチーズとのりで目と口を作る。



小林美香さん
生協歴 約7年
夫、本人、娘(年中、2歳)
の4人家族

洗い流さないトリートメント

BENE(ベーネ)のヘアクリーム。洗い流さないトリートメントです。パサつき、広がりが気になっていたけど、洗髪後なじませて乾かすと、翌日も落ち着いています。それから**マシェリの寝ぐせ直し**。トリートメント効果もあるのか、寝ぐせだけでなく、絡まりもスツと取れます。子どもは、全身洗える赤ちゃんのシャンプーというのがあって使っていましたが、今は大人と同じシャンプー・リンスに変えました。



キレイな髪を目指して!

みんなのヘアケア



これからの季節、特に髪のパサつきや傷みが気になります。今回は大津市中地域委員会の皆さんに、愛用しているヘアケア商品を紹介していただきました。

*家族構成は同居の人数です。

ふんわりさせたいならコレ!



髪にまとまりが!

マイコープ
私かえらんだ

家族全員でメリット

以前、別のシャンプー・リンスを使っていましたが、夏になると男の子の頭の臭いが気になり、**リンスのいらないシャンプー・メリット**に変更したところ臭いが気にならなくなったため、それ以来家族全員メリットを使用しています。あと、**ルシードのヘアクリーム**は髪がしっとりしてまとまりやすく、6年以上愛用しています。朝のセットの時に使います。香りが気にならないのがいいと、夫も使っています。



森木江美さん
生協歴 2年
夫、本人、娘(年中)、
息子(年少・0歳)の
5人家族

友達にすすめられて

これまで、石けんシャンプーやアミノシャンプーなどを使ってきましたが、年齢とともに髪が細くなり、ふんわり感がなくなったので、友達にすすめられて**LUX(ラックス)のシャンプーとリンス**に変えました。シャンプーは1日おきがいいとも言われたので、そのようにして、さらにヘアオイルを使ってケアしています。



市吉淳子さん
生協歴 40年
夫、本人の2人家族

TSUBAKIを愛用

シャンプーとコンディショナーは、**TSUBAKI(ツバキ)**を使っています。シャンプーは香りと泡立ちが良く、艶が出て手触りも良いので、コンディショナーも併用。同じく香りが良く、さらさらなのにまとまりやすく仕上がるので愛用しています。



西村美香さん
生協歴 13年
夫、本人、息子(小6・小2)の
4人家族

乾いた髪に使えるトリートメント

睡眠不足が良くないのか、子育てが始まってから髪の衰えを感じます。私が使っているのは、**リーゼのトリートメント**。髪がパサついて広がりがやすいので、CMを見て魅かれました。乾いた髪に使えて、お出かけ前や、日中紫外線で傷みが気になる時などに便利です。子どもにはジョンソン&ジョンソンの目にしみにないというリンスインシャンプーを使っていますが、上の子はきしみが気になってきたので、大人みたいにシャンプーとリンスにした方がいいかなと思っています。



上中道子さん
生協歴 7年
夫、本人、娘(小2・年少)
の4人家族



豊平佳菜子さん
生協歴 3年
夫、本人、娘(3歳)
の3人家族

外出先でも使えるトリートメント

パンテーンの洗い流さないトリートメント。霧状のトリートメント剤で、バッグに入る大きさだから、外出先でも活用できます。髪の広がりに悩んでいましたが、これを使い続けたら収まってきました。**シャンプー・リンスはエッセンシャル**を使っています。普段使いに重宝する価格帯がうれしいです。





学習会やイベントなど、各エリアでの活動を報告 & 参加者募集します。

このほか、今後予定されているイベントなどの詳細は、毎月10日頃配布されるばくばくコミュニティをごらんください。

- 第1エリア:高島市 第2エリア:大津市
 - 第3エリア:草津市、栗東市、守山市、野洲市
 - 第4エリア:甲賀市、湖南市
 - 第5エリア:近江八幡市、東近江市、蒲生郡
 - 第6エリア:愛知郡、彦根市、犬上郡 第7エリア:長浜市、米原市
- 組合員全エリア対象活動

エリアニュース



組合員活動の告知は「ばくばくコミュニティ」をご覧ください。

7月号より配布方法が変わりました。商品案内書が入った透明の袋の中に入っています。



エリアレポート

産直♥ふれあい♥交流
みんなでコープ米産地の田植え、稲刈り体験しませんか？
〔田植え編〕を実施しました。
今年も、(株)パルライス滋賀、産直コープ米産地であるJAこうか・JAグリーン近江・JA東びわこ・JA湖東の協力のもと、5月18日、25日(土)に開催された田植えのレポートです。

〔JAグリーン近江〕 参加人数・12家族39名

初めは長靴を履いて恐る恐るだった子どもも、慣れてくると裸足で泥の感触を楽しんでいました。『昔は一家総出で田植えを手伝わされた』という男性も、小学生の孫と昔を懐かしむように楽しいひと時を過ごされたようです。これからの長雨や日照り、台風など厳しい自然の中での、苦勞を思いながら、参加者は秋の収穫を楽しみに帰られました。

参加者からは「子どもより夢中になってしまいました」「初めはカエルやおたまじゃくしに怖気づきましたが、田植えに夢中になりました。田植えが大変ですね」などの声をいただきました。



コープしが組合員約 38,000 人登録中!

eフレnds

eフレndsは登録料無料!

ご利用には事前にeフレnds会員登録が必要です。(登録料無料)
注文締切: 配達日翌日の午前 11:15 まで受付可能
(年末年始など特別配達週除く)

パソコンから登録

コープしが 検索
<http://www.pak2.com/>

携帯電話から登録



好きな時間に注文でき、追加や修正も簡単なインターネット注文eフレnds。携帯電話からも利用でき、合計金額の自動計算もしてくれるので、とっても便利です!

コープ
まはんのま
今回のテーマ
「インターネット注文
eフレnds」

パソコンからの登録方法 手続き簡単!

組合員コード、メールアドレスなどの必要項目を入力して登録完了です。

携帯電話からの登録方法 スマホでも簡単チェック

- ① 組合員コードなどの必要項目を入力します。
- ② 画面から空メールを送り、登録用メールを受信します。
- ③ 登録用メール本文から登録画面を開き、パスワードなどの必要項目を入力し登録完了です。



eフレndsに関するお問い合わせは...

☎0120-586-234
(月~金 9:00 ~ 13:00)

注文は簡単・便利♪
7月・8月中に
新規会員登録された方に、

もれなく
100ポイント
プレゼント

好きな時間に注文できる!

締切時間(配達日翌日の午前 11:15)までであれば、自分の都合の良い時間に注文できます。自宅外のパソコンや携帯電話・スマートフォンでも、組合員コードとパスワードを入力すれば注文できます。

注文の追加や修正も OK

一度注文しても、締切時間内なら注文の追加や修正が何回でもできます。



以前の注文内容もチェックできて安心

8週間分の注文履歴を確認できるので、家計管理もラクラク♪

合計金額を自動で計算!

商品を選びながら合計金額が分かります。



本・雑誌・CD・DVD ショップはいつも 5% OFF!

共同購入・個配の配達時にお届け。別途送料無料です。

スマートフォンなら注文電卓アプリがおすすめ

カタログを見ながら注文番号を入れて「注文」をタップするだけ!簡単に操作できます。



「Webカタログ」が便利!

webの商品カタログを見て注文することもできます。

ポイントがたまる!

eフレndsで注文すると、毎週5ポイントをプレゼント



注文を忘れそうな時はメールでお知らせ

注文締切日前にご登録のパソコン、携帯電話に「お忘れ防止メール」を送ります。



今回、たくさんのお子どもたちが「生産者の方への質問」を考えて持って来てくれました。JAこうかさんが昼食に準備してくださった「みずかがみ」という新品種のお米

〔JAこうか〕 参加人数・16家族58名

今回、たくさんのお子どもたちが「生産者の方への質問」を考えて持って来てくれました。JAこうかさんが昼食に準備してくださった「みずかがみ」という新品種のお米



「トマト苗をどう育てたら良いか教えてもらった」「こはん、おいしかったです(子ども)などの感想をいただきました。

歩きにくい泥の中で根気強く苗を植えました。初めての泥の感触に泣き出す子、嬉しくて田んぼの中を歩き回る子どもなど貴重な体験になったようです。昼食後は6つのグループに分かれての交流会。「家庭菜園をしているの野菜の育て方を教えてもらった」「日本の農業の未来を熱く語っていたら周りから子どもがいなくなりました」「トマト苗をどう育てたら良いか教えてもらった」「こはん、おいしかったです(子ども)などの感想をいただきました。



〔JA湖東〕 参加人数・18家族62名

泥の中で根気強く苗を植えました。初めての泥の感触に泣き出す子、嬉しくて田んぼの中を歩き回る子どもなど貴重な体験になったようです。昼食後は6つのグループに分かれての交流会。「家庭菜園をしているの野菜の育て方を教えてもらった」「日本の農業の未来を熱く語っていたら周りから子どもがいなくなりました」「トマト苗をどう育てたら良いか教えてもらった」「こはん、おいしかったです(子ども)などの感想をいただきました。



〔JA東びわこ〕 参加人数・12家族44名

当日は絶好の田植え日和。子どもたちは「わー!カエルがいる、おたまじゃくしもいる!」「足が抜けない!」と大はしゃぎ。みんな泥んこになって田植えを楽しみました。田植えの後は生産者さんといっしょにカレーライスを食べました。とってもおいしかったです。食後は、紙芝居やチーム対抗クイズ大会。お米がどのような育てられて食卓に届くのかなど楽しく学習しました。5月に植えた小さい苗が秋にどうなっているか楽しみです!



核拡散防止条約 (NPT) 再検討会議における「核兵器の人的影響に関する共同声明」の賛同見送りに対する見解について

先般、ジュネーブで開催された標記会議の第2回準備委員会で74カ国が賛同署名を行う中、わが国国連代表部は賛同署名を見送ることとしました。

コープしがは2010年に、日本生協連合会、滋賀県生協連合会、ピースアクション2010しが実行委員会とともに、国際署名「核兵器のない世界を」の取り組みを行うなど、戦争のない平和な社会づくりに取り組んできました。今回の対応について、改めて核廃絶に向けた姿勢を発信していくこととします。

以下の内容を抗議文(理事会声明)として6月24日(月)内閣総理大臣宛に送付致しました。



NPT再検討会議生協代表団106名の一員として、コープしがの6名がニューヨークで被爆者とともにアピール行動に参加しました。

内閣総理大臣 安倍 晋三 殿

NPT再検討会議における「核兵器の人的影響に関する共同声明」への賛同見送りを深く憂慮します

核拡散防止条約(NPT)再検討会議第2回準備委員会で提案された「核兵器の人的影響に関する共同声明」にわが国は賛同を見送りました。私たちは今回の対応を深く憂慮し遺憾の意を表します。

先般、ジュネーブで開催された核拡散防止条約(NPT)再検討会議の第2回準備委員会で「核兵器の使用によって直接に人が死ぬだけでなく、社会や経済の発展は停止し、環境は破壊され、将来の世代は健康や食糧、水を失うことになる」として核兵器の非人道性を指摘し、「核兵器の人的影響に関する共同声明」が提案されました。しかし日本政府は「わが国を取り巻く安全保障の環境は厳しい」との理由からこれに賛同せず、署名を見送りました。

このような対応はわが国が唯一の被爆国として核兵器の非人道性、被爆の悲惨さを訴え、核兵器廃絶に向けて主導的な役割を果たすべく期待されているにも関わらず、被爆により貴い命を奪われた人たちが今も苦しみを負っている被爆者、核なき平和な世界を求める国際世論に背く対応と言わざるを得ません。

「わが国を取り巻く安全保障の環境は厳しい」ことを理由に今回の共同声明に賛同しなかったことは、核兵器の保有や使用を容認することにつながるものと危惧します。

私たちコープしがは如何なる理由においても核兵器の保有や使用を認めず、一刻も早く核兵器のない世界の実現に向けて日本政府が核拡散防止条約再検討会議において先駆的役割を果たすことを強く要請します。

2013年5月28日
生活協同組合コープしが理事会

夏の身体の不調の一つに「隠れ冷え症」や「低体温(冷房などで深部体温が36℃以下)」があります。
疲れやすい・頭痛がする・立ちくらみやめまい・生理痛がひどい・生理不順・肩こりや腰痛

これらの症状は、身体の冷えによるものも少なくありません。

冷え予防

食事で
エネルギーを摂る

運動で血行を
良くする

衣類の
調整をして
保温する

ストレスを解消して、
自律神経の働きを
整え、血行を良くする

身体を冷やさないような食事方法

①朝食はしっかり取る

朝一番は最も体温が低い状態。朝食をしっかり摂ってエネルギーを蓄え、胃を動かし、体温を上げることが必要です。

②温かいものを食べる

火を使った調理は暑いし、生野菜のサラダなどを食べがちですが、特に冷房のきいた生活の中では、スープや煮込み料理など、消化の良い温かいものを積極的に食べましょう。

③身体を温める食材を活用

そうめんなどの場合でも、薬味に「しょうが・ねぎ・青しそ・大根おろし」など、付け添えにかぼちゃやとうがらしの煮物など身体を温める食材を添えましょう。

<食材例> しょうが・にら・にんにく・ねぎ・わさび・しそ・根菜類の野菜・とうがらし、大豆製品、ナッツ類、鶏肉、青背の魚、うなぎ、チーズ、香辛料など

そのほかにも

- ぬるめのお湯に20分位つかると温熱効果も期待でき、リラックス効果も得られます。
- 冷房→できるだけ外気と室温の温度差を7℃以下にし、靴下や羽織れる上着・膝かけなどを準備し、体温調節しやすくしましょう。
- 熱量の6割は筋肉で作られるので、日頃から簡単な筋トレを取り入れた運動も心がけ、熱エネルギーを効率よく発生させ、基礎代謝を上げるようにしましょう。
- 十分な睡眠→規則正しい睡眠のリズムが、体温調整リズムを整えることにつながります。

簡単! HOTホット クッキング

根菜カレー

通常のカレーの作り方と同じ。材料にはじゃがいもとにんじんは入れず、玉ねぎのみじんぎり、ひき肉・みじん切りにんにくとしょうが・トマトケチャップ(2人分で大さじ1)を加え、盛り付け時に、薄切りにしたかぼちゃ・れんこん・にんじん・ピーマンをさつと素揚げしたものをご飯に乗せてカレーをかける。

そのほか

- かつおの刺身に、しょうが・青しそ・ねぎ・薄切り玉ねぎ等をたっぷりのせる。
- エビチリを市販の素で作る時に、ニラの刻んだものとしょうがのみじん切りを足す。
- にんじんの千切りを軽く塩もみし、刻んだくるとオリーブ油・オレンジジュース少々。塩コショウで和える。

玉ねぎとツナのバゲットピザ風

フランスパンなどのバゲット(食パンでもOK)に、薄切りたまねぎとツナ缶をマヨネーズで和えておいたものをのせ、とろけるチーズを上に乗せ、オーブントースターで3分位焼く。朝食にもピッタリ!



参考:「栄養と料理」(女子栄養大学出版社)ほか

食の
知恵袋

夏こそ身体を
温めよう

本格的な夏の暑さの中、冷房のきいた部屋で薄着、冷たいビールに冷やっこ、冷たいジュースにアイスクリーム...と身体を冷やすことばかりしては、かえって疲れや夏バテを招く結果にもこの時期に多い「夏の冷え」についてお話しします。

このコーナーの担当



長岡由里子さん
(地域活動栄養士)

コープしが「たべるたいせつキッズクラブ」のサポーターとして、子どもたちが書いてくれた「おたよりカード」の返事や、「ばくばくキッズレター」などの作成をしています。またコープしがエリア活動「料理講習会」の講師も担当。

新しいお店の準備はじめてます！

コープしがでは2013年度8名の職員を、県外の生協のお店へ研修生として送り出しています。コープしがのこれからの出店に向けて、研修先で奮闘している様子をレポートしました。



大阪いずみ市民生協 和泉中央店

大阪いずみ市民生協、和泉中央店の研修生レポート

山形勇介さん 入協 8年目 (惣菜担当)

異動当初は、戸惑うことだらけだったそうです。しかし、今では、一緒に働いているパートさんが投げかける質問にもきちんと答えることができ、頼られる存在にまでなっています。「覚える事がいっぱい! 充実すぎて、1日があつという間です」という山形さん。いろいろなノウハウを吸収し、コープしがのために役立ててくれる頼もしい存在です。

研修先“和泉中央店”の感想を聞くと「おやつコーナーにアンパンマンのDVDが流れていたり、お肉売り場にトーマスが走っていたりと、ここはとつても楽しいお店。戻ったら、負けなくらい楽しいお店を作りたい」とのこと。組合員さんへのひとことを向うと、「どんなお店を作りたいか、たくさん意見を出して欲しい。コープしがの組合員・役職員が協力して『みんなのコープしがのお店』をつくりたい!」と熱く語られました。



商品陳列も大切な仕事の一つ。陳列と同時にどの商品がよく売れているかをチェック!



緊張気味の山形さん(左)と研修生の花房さん(右)

重田英一さん 入協 15年目 (農産担当)

農産部門は、季節ごとに変わる商品も多く、幅広い知識が要求されます。以前、組合員さんの希望を丁寧に聞きながら作った果物の盛りかごが、お見舞い先でとても好評だったそう。後日来店されたときにお礼をいっていただけました。「喜んでいただけてとても嬉しかった。コープしがに戻ったら、明るく笑顔あふれるお店にしたい」とのこと。

果物など「今おいしいのどれ」と聞かれることも多いそうです。「おいしいのにもいろいろあります。今日食べるのか、明日食べるのかでも違う。自宅用か贈答用かでも違います。対話しながら必要な情報をお伝えしています。でもたまに、状況を聞いている中で、“なんでもいいから!おいしいの!”といわれることも(笑)。加減が難しいですね。まだまだ修行中です」



重田さん。「地域で1番の“季節先どり”を目指す青果の売り場です」(写真は5月)

京都生協、醍醐石田店の研修生レポート

河部容子さん 入協 4年目 (サービス担当)

現在サービスカウンター業務を中心に研修しています。京都生協のサービスカウンターで大切にされているのは、季節感あるレイアウト。取材当日も「母の日」の似顔絵が募集されていました。研修の感想を聞くと「入協1年目気分です。短期間で覚えなければいけないことがいっぱい!ですが、それも楽しいです。店内は毎日どこかのレイアウトが変わります。スピード感を感じます」とのこと。また、「マイクパフォーマンスが面白い!各部門が工夫して組合員さんに商品をおすすめされています」

サービスは「おもてなし部門」と語る河部さん。「また来たい」と思う雰囲気づくりを大切にされています。「今のぜぜにも、リニューアルしたぜぜにも来て欲しい。喜んでいただける店作りをしますので、応援よろしくお願いします」



河部容子さん。「生協商品を見るとホッとします」



京都生協 醍醐石田店



研修内容は“実践あるのみ”。組合員さんからの問い合わせにも対応しながら、サービスカウンターのすべてを教わっています。

「おいしさ」「楽しさ」「あったかさ」を実感してもらえるお店作りを目指してまずは、コープぜぜ店の移転新設を成功させます。



常務理事 小杉彦彦



※コープぜぜ店イメージ図

これまで、宅配事業を中心に組合員の利用に支えられて安定した経営を進めることができ、組合員組織率も28%と広がりましたが、県内消費支出額では、まだ生協は6%しかありません。ほとんどの県民が生協を利用されていないのが実体です。1993年に県内4生協が合併し、今年で20年を迎えます。合併趣意書には「多くの県民の参加による協力の力で滋賀県における消費の組織を飛躍的に高め、県民の暮らしの総合的な向上を目指します(一部抜粋)」と謳われていますが、目指すべき理想とは実態とは、まだまだ大きな開きがあります。そこで2020年ビジョン(ありたい姿)では、10年後には「滋賀県にいつまでも必要な生協であるために、より多くの県民の暮らしに寄り添うことができるようにしていく」ことを掲げました。

具体的には、店舗事業では店舗政策と出店戦略・開発手順にもとづきスーパーマーケットタイプの店舗を大津・湖南エリアから複数店展開していきます。まずは、ぜぜ店の移転新設の成功です。土地の開発・許可などにいくつかの課題がありますが、来春オープンを目指して頑張っています。ご期待ください。

店舗づくりは、「開発申請・設計施工・商品調達・システム開発・人材育成・経営計画」など、やるべきことは多岐に渡ります。特に店舗の評価を左右するのが人材の育成。毎日来店される組合員に「おいしさ」「楽しさ」「あったかさ」を実感してもらうための商品づくり、店内演出、接客やクレンジングはすべて“人”がやるのですから、人づくりが最重要課題となります。そのために、きんき事業連帯の力をお借りして現在8名の職員が先進生協で研修に励んでいます。全員店舗は未経験ですが、不安の中にも自分たちが新たなコープしがの店舗を一から作るんだとの熱意を持って頑張っています。きっと彼らは答えてくれますから、大いに期待してください。私たちも組織を上げて成功させます。

ミニコープローズタウン店は8月末、ミニコープ西大津は9月末をもって閉店いたします

ローズタウン店は1986年の開店以来27年間、西大津店は1987年の開店以来26年間、いずれの店も多くの組合員の皆様のご利用とご協力によって営業してまいりましたが、諸事情により、ローズタウン店は8月末、西大津店は9月末をもって、閉店いたします。

今までご利用いただいた組合員の皆様には大変申し訳なく、深くお詫び申し上げますとともに、閉店までの間、引き続きご利用をお願い申し上げます。両店閉店後は、共同購入、個配、ステーション購入などで生協商品を引き続きご利用いただけますよう、お願いいたします。



ミニコープローズタウン 長田ルリ子店長



ミニコープ西大津 奥村美智恵店長

総代も、店舗を見学してきました!

今後のコープしがのお店を考えていく上で具体的なイメージを持ってもらおうと、昨年12月に組合員の代表である総代を対象に「2012年度 総代店舗見学会」を企画しました。18名の総代が、大阪いずみ市民生協和泉中央店へ見学に行きました。

◆お見えの感想と、これからのコープしがの店に求めるものを参加者で考えました

お買い得に感じる品から、特別な日のための品など幅広い品揃えが良かった

来店した組合員間で交流ができるスペース(居場所)が欲しい

クイック・クックコーナーが忙しいときに便利そう

選択するものが多く、食事のメニューに困らない。毎日来たくようなお店

商品を順に見ていくだけでも楽しい雰囲気。値段もお手軽で驚いた

生協ならではの品、地元の野菜、食品などを置けば良いと思う



お店の様子を真剣に見学



調理の手間をはぶくことができる“クイッククック”コーナー

6 月度 リサイクルによる CO2 削減量 (kg) 報告 スギの木8,988本が1年間に吸収するCO₂を削減しました。

共同購入回収物

<p>牛乳パック 3,381Kg 前年比95.2%</p>  <p>累計10,937Kg 前年比99.5%</p>	<p>共同購入案内書 215,910Kg (回収率72.1%) 前年比102.7%(-1.0%)</p>  <p>累計620,090Kg 前年比106.7% (回収率63.2%) 前年比-4.5%</p>	<p>商品仕分け袋 3,203Kg (回収率36.8%) 前年比92.8%(-3.1%)</p>  <p>累計9,126Kg 前年比92.3% (回収率37.4%) 前年比-3.4%</p>	<p>卵パック 2,232Kg 前年比104.5%</p>  <p>累計6,347Kg 前年比95.3%</p>
--	---	--	---

店舗回収物

<p>ペットボトル 666Kg 前年比87.4%</p>  <p>累計1,770Kg 前年比92.9%</p>	<p>トレー 277Kg 前年比78.6%</p>  <p>累計837Kg 前年比85.5%</p>	<p>ペットボトルキャップ 44Kg 前年比61.8%</p>  <p>累計118Kg 前年比72.5%</p>	<p>牛乳パック 459Kg 前年比82.0%</p>  <p>累計1,353Kg 前年比88.0%</p>
--	---	--	---

※商品仕分け袋回収時のお願い 回収した商品仕分け袋は、再生プラスチックの原料となります。お名前のラベルが付いていると再生できませんので、ラベルは剥がすか、切り取ってからお出してください。

第4回 びわ湖清掃ウォークのご案内

コープしがでは「びわ湖を大切にすること」を育む事業の一環として、今年も「清掃ウォーク」を実施します。コースは、琵琶湖博物館のある草津市の烏丸半島中央広場をスタート/ゴールとした往復約4kmの琵琶湖岸(湖周道路)。司会はe-radioリポーターのキダユカさんです!

- 日時** 9月7日(土)9:00集合~12:00終了(予定)
- 集合場所** 烏丸半島中央広場 **参加費** 無料 **募集人数** 約300名程度
- 持ち物** 軍手・タオル(あれば)火バサミ・昼食・飲み物・カッパなどの雨具
- 服装** 動きやすく、汚れてもいい服装と靴でお越しください。
※当日、参加者にベストを配布します。ゴール地点で参加賞と引き換えに返却してください。
- お願い** お車で越しの際は、駐車スペースに限りがありますので、できるだけ乗り合いでお越しください。



参加お申し込み・お問い合わせ ホームページ(パソコン・携帯)または組合員コールセンターまで(申込締切:8/24(土))

ホームページ <http://www.pak2.com> コールセンター ☎0120-709-502

<受付時間>月~金曜日:午前8時30分~午後8時 土曜日:午前8時30分~午前11時 ※日曜休み ※HP、携帯は24時間受付

*小雨決行。決行・中止いずれの場合も当日の朝7時にホームページの「ニュース&トピックス」にてお知らせします。

頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

漢字クイズ

カッコ内のヒントを手がかりに、語群から漢字を選んで□に入れ、言葉を完成させて下さい。最後に使われなかった漢字を組合わせてできる言葉は何でしょう?

6月号の答え

「雨」
応募総数 150通 うち正解 149通

- | | | | |
|--|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 外 <input type="checkbox"/> 出
(家にしまっておき、秘蔵しておくこと) | <input type="checkbox"/> 理 <input type="checkbox"/> 整 <input type="checkbox"/>
(筋道がきちんとしていること) | <input type="checkbox"/> 婦は <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/> 同 <input type="checkbox"/>
(結婚したら、こんな二人になりたい) | <input type="checkbox"/> 田の <input type="checkbox"/> 橋
(「急がば回れ」の語源になった橋) |
| <input type="checkbox"/> 味無 <input type="checkbox"/>
(何も特徴がないのね) | <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 防 <input type="checkbox"/>
(ミルク、COOPの注文書、見てね) | <input type="checkbox"/> 同 <input type="checkbox"/> 異 <input type="checkbox"/>
(大体同じだけど、ちょっと違うね) | <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> 一 <input type="checkbox"/>
(スズメの子、そのけそこのけお馬が通る) |

瀬 林 百 臭 門 茶 夫 乳 然 紅
不 小 心 路 脂 体 無 日 大 唐

締め切り

8月10日(土) (消印有効)

理事会だより 第3回定例理事会(2013年7月2日)

2013年度5月期組織経営概況

項目	業態	6月期				4月期からの累計		
		計画	実績	計画比(%)	前年比(%)	計画	実績	計画比(%)
組合員(人)	無店舗	135,255	134,897	99.7	103.7			
	店舗	14,861	14,860	99.9	90.8			
	その他	4,165	4,134	99.2	117.5			
	合計	154,281	153,891	99.7	102.6			
出資金(千円)	無店舗	9,539,712	9,531,114	99.9	104.3			
	店舗	220,754	225,557	102.1	83.8			
	その他	70,097	68,026	97.0	173.0			
	合計	9,830,563	9,824,697	99.9	104.0			
供給高(千円)	無店舗	2,336,140	2,269,956	97.1	101.3	6,342,405	6,259,572	98.6
	店舗	120,680	118,282	98.0	93.2	355,930	358,815	100.8
	夕食サポート	19,172	17,710	92.3	122.7	47,787	48,245	100.9
	合計	2,475,992	2,405,949	97.1	101.0	6,746,122	6,666,634	98.8

主な確認事項

- 2013年度6月期経営概況について承認しました。全体供給高は計画比97.1%、前年比101.0%で前年実績は上回りましたが、計画は大きく下回りました。無店舗事業はポイント5倍セールなどを実施しましたが、利用人数が計画を下回り、供給計画を達成することができませんでした。店舗事業は来店者数は計画を超えているものの、利用単価が計画を下回り、供給高も計画を達成できませんでした。夕食サポートは、1日当たり配食数は1,796食で前月より若干増加しましたが、供給高は今年度初めて予算を下回りました。
- 2013年度第1四半期区域外(県外)加入者について、1名の加入を承認しました。
- 2013年度第1四半期の固定資産の取得(総額57,617,980円)と除却(総額2,131,755円)について承認しました。
- コープしがが食品添加物自主基準及び運用基準の改定について、最新の科学的知見と根拠に基づき改定された日本生協連及びコープきんき事業連合の基準に合わせる方向で改定することを承認しました。改定後、不使用添加物12品目、使用制限添加物42品目となります。
- 固定価格買取制度を利用した太陽光発電設備について、南草津センターに設置する設備の発注先と費用の執行について承認しました。
- 2013年度会費執行承認について、理事会規程に基づき滋賀県生協連への年会費の執行を承認しました。
- 理事会・常勤理事会・組合員活動委員会報告
(1)2013年度第1四半期資金運用状況及び結果報告について確認しました。

監事会だより 6月度(5月21日~6月20日)

■監事は、理事会等への出席の他、主に次のような監事(監査)活動を行いました。

- | | |
|---|---|
| 5月24日 内部統制委員会出席 | 報酬の協議、滋賀県生活協同組合連合会監事候補の互選] |
| 27日 経理往査 | |
| 28日 第39回監事会[常勤理事会報告、監事会議事録の確認、この間の監査所見、第33回通常総代会の監事体制、第11期第1回臨時監事会議議、第1四半期監査実施内容、今後の日程、その他] | 11日 第2回臨時監事会[監事会議事録の確認、この間の監査所見、2013年度監査方針・計画及び役割分担、第1四半期監査の内容、今後の日程、その他] |
| 6月7日 第33回通常総代会[第11期監事5名選出] | 18日 総代会に関する監査 |
| 第11期第1回臨時監事会[特定監事の選定、監事報 | 20日 ISO14001サーベイランス審査立会 |



読者の投稿ページです。気軽におしゃべりを楽しみましょう！

念願

の第3子を妊娠しました！仕事をしながら子育てや家事、つわりとのたたかいで毎日ヘトヘトです。さすがに辛くて、主人に助けを求めた時に発覚したことがあります。それは主人がつわりとは「吐くこと」だけだと思っていたことです！私は吐き気はあるものの吐かないタイプのつわりなので、過去の妊娠中もつわりと思われてなかったんです!! 今まで助けてくれなかった理由がわかりました(泣)

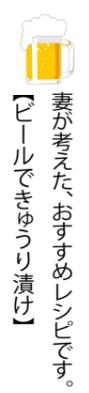
甲賀市 ゆう さん



テーマ【ビール】

今年ももうすぐ「ビアガーデン」の季節。お酒は一滴も飲まない私ですが、あの楽しそうな雰囲気魅了され一度行ってみたいが、やっぱり飲む人ほどとは、取れないものですよ。まあ、楽しければ「良」かな!!

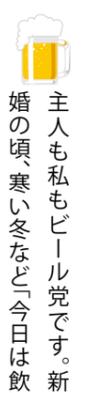
大津市 まんみ さん



妻が考えた、おすすめレシピです。「ビールできゅり漬け」
〈材料〉ビール350㍗きゅり(7本位)、砂糖100g 塩50g
〈作り方〉材料すべてをタッパーに入れてフタをし、4、5日冷蔵庫で保管。1日1回はフタをしたまゆすつてやること。発泡酒でも可。美味です。

甲賀市 大久保道夫 さん

編集担当：飲むだけでない「ビール」の料理を教えてください。分量を変えて、余ったビールで作るのにも良さそうです☆



主人も私もビール党です。新婚の頃、寒い冬など「今日は飲

編集担当：ご懐妊おめでとうございませす！「気づくでしょ、ふつっ」と思うようなことでも、言葉で伝えなければ伝わらないこともたくさんありますよ。頼られたご主人も嬉しいことだと思います。お大事になさってくださいね。

普段

は元気な私ですが、転倒間家に閉じこもりつきりになりました。その間は個配にしていたら、急場をしのぐことができたが、今回ほどありがたいと思ったことはありません。何のお返しもできませんが、もうすぐ出産する娘にぜひ勤めようと思っています。本当にお世話になり、ありがとうございます。

蒲生郡 まみりん さん

編集担当：お役に立てて何よりです。ぜひ、娘さんにも紹介していただきお役に立ててくださいね。そうそう、「赤ちゃんサポート」の入会もお忘れなく！

今月

のテーマはビールですが、私は緑茶専門。飲んだ後はお茶葉袋でシンク周りを拭めない「えんて」がかわいいこと言っていました。それが、それから〇年の今は、何かと理由をつけて「今日のはもちっと飲もうか」「なんてすっかり変わってしまいました。

長浜市 バレー部のかず さん

編集担当：「もちっと飲もうか」なんて、〇年経っても、仲の良いかずさんご夫婦。これからもお二人で晩酌楽しんでください。

両親とのビールの思い出がひとつだけあります。社会人になって一人暮らしから帰省した時に、父が「お酒飲もうか」と言い、1本の缶ビールを持って来て、父と母と私と3人で飲みました。両親がお酒を飲んでいるところを見たこともありません。親子で1本のお酒を分け合うというささやかな飲み方が印象的。ずっと今でも印象に残っています。

草津市 いちばん日本酒が好き さん

編集担当：思い出深い出来事です。成人した一人暮らしの娘が帰省した喜びの乾杯！ご両親の愛情が伝わってきます。

暑い夏はもちろん、凍りつきそうなのも冷えるのよい缶ビールは冷蔵庫のチルドルームに入れ、キンキンに冷やしておきます。その冷え具合は最高！それから、あんな甘さとビール

暑い夏はもちろん、凍りつきそうなのも冷えるのよい缶ビールは冷蔵庫のチルドルームに入れ、キンキンに冷やしておきます。その冷え具合は最高！それから、あんな甘さとビール

いて、ギョツとしほって天日に干して腐葉土のかわりに畑にまきます。環境とリサイクルと両方兼ねて良いと思います。

犬上郡 花 さん

編集担当：緑茶を飲むだけで、シンクはきれいになる、腐葉土の代わりになる…と、一石二鳥ですね。暮らしの素敵を知恵、見習いたいものです。

子ども

も会で田植え行事がありました。泥が「気持ち悪い」という子もいる中、うちの娘は超ハイテンション！泥の感触がすごく気持ちよかったです。たまたま、人一倍苗植えをして、その後どっぷり座り込んで泥遊びをしていました。おフロじゃないってば！でも、少しうらやましくもあり、私も入りたい衝動にかられました。今はいろんなところで、田んぼに水が引いてありますよ。それを見るたび「入りたい！」と娘は言っています。気に入ったのね！

栗東市 りんりん さん

編集担当：コープしがでも田植え体験が開催されました。慣れない泥に泣く子どもさんがおられるかと

のすつきり感絶妙の組み合わせなんです！

大津市 ビール最高！ さん

編集担当：これぞ「日本の夏」といった組み合わせですね。「ふはあ」という小気味良い声が聞こえてきそうなコメントです。たまには体のため、休肝日もつくってあげてくださいね。

娘が高校生になった頃から、すっかりわが家は「ノンアルコールビール」派です。帰りの遅い娘がやはり気になり、雨の日は駅まで迎えに行くし、自分で自転車帰って来る日も、万が一に備えてアルコールはやめています。

最近のノンアルコールビールはおいしく、気に入っています。家族全員が揃った夜だけ、本物のビールを飲んでみます。

愛知郡 A・I さん

編集担当：ノンアルコールもたくさん種類が出てきて、選ぶのも楽しみなですね。家族全員がそろった夜「だけ」というプレミア感が本物のビールをよりおいしくさせているのですね。

次回10月号掲載です。テーマは「かぼちゃ」

かぼちゃの旬は秋冬。おいしいかぼちゃのレシピ、ハロウィンなど皆さんのエピソードをお待ちしています！

お待ちしています!

8/10(土) 締切

頭の体操の答え おたより イラスト(お子さんの絵も)

頭の体操(15ページに掲載)正解の方から抽選で10名に、また、おたより・イラストなどの投稿は掲載の方全員に500ポイントをプレゼントします。(店舗の方は図書カード(500円分)になります)

応募方法 コープしが組合員さんとそのご家族のみ応募いただけます。①住所 ②お名前(投稿採用時に匿名を希望される方はペンネームもあわせてご記入ください。) ③ご連絡先 ④組合員コード をご記入の上、下のあて先まで郵送、ファックス、Eメールにてご応募ください。

投稿・頭の体操の答えの宛先 〒520-2351 野洲市富波甲972 生活協同組合コープしが スパイラル編集担当 行

●FAX: 0120-096502 ●Eメール: Spiral@coop-shiga.or.jp

※お寄せいただいた個人情報は事前の同意なしに目的以外に使用しません。当選者発表後はすみやかに破棄します。

※頭の体操応募の方は、イラストやおたよりなどもお寄せください。 ※おたよりは、コープのこと、記事の感想、身の周りの話題やくらしの知恵などをお待ちしています。 ※イラストは返却しませんのでご了承ください(メールで送る場合は、1MB以内)。 ※お預かりした個人情報は、投稿掲載、プレゼント発送以外には使用しません。




思えば、ぬかるみに飛び込んでいた子も。自然の中で体験しないと味わえないいろいろな想いが、子どもにとつての宝物だと思えます。

6月 号の食の知恵袋「スムージー」を読んで。以前は、1ヶ月ぐらいつづけていたのですが、いつの間にか自然消滅してしまいました。でも今回、分かりやすく記載してくださるので、また始めてみようかなと思います。この頃、主人は納豆とヨーグルトを毎日食べています。それにもう一品、スムージーもつけてみようかと！

米原市 高橋光子 さん

編集担当：スパイラルがきっかけになって嬉しいです。継続は力なり！続けることは難しいですが、頑張ってくださいね！

夏のダメージを防ぐ 基本のヘアケア

強い日差しを浴びたり汗をか
くことで、夏の髪は特にダメ
ジを受けやすくなっています。
いつもサラサラ、きれいな髪で
いるためには？ 今回は女性用
育毛剤やシャンプーも開発して
いるサンスター株式会社の杉田
智史さんに、ダメージヘアをつ
くらないケアについて、お話を
聞きました。



日常のお手入れ

頭皮は顔などに比べて汗や皮脂を
よりたくさん分泌し、不衛生になり
がちな部分。そのままにしておく
と、頭皮のかゆみやフケの原因になっ
てしまいます。また、固くなった皮
脂は毛穴をふさいでしまうため、髪
の成長を妨げる原因になってしま
います。

だから、特に夏は毎日ていねいに
シャンプーして、頭皮や髪を清潔に
保つことが大切です。また、髪は乾
燥や擦れなどのダメージによつて絡
まりやすくなります。毎日のシャム
ー後にリンスやコンディショナーの
使用をおすすめします。リンスやコ
ンディショナーは、シリコンなどの
成分で髪に膜を作ることで髪の絡
まりを防ぎ、指通りを良くしてく
れます。



夏の紫外線や汗によるダメージ

日差しが強くなるにつれて、気にな
るのが肌の日焼け。日焼け止めク
リームなどで、紫外線対策をしてい
る人も多いと思います。ですが、肌
だけでなく、髪や頭皮も紫外線に
よつて日焼けするのです。

髪はタンパク質でできていて、さら
にタンパク質はアミノ酸が結合して
できています。紫外線によつて、こ
のアミノ酸（主にシスチン）の結合が
分解され、キューティクルがめく
れてしまつて内部が乾燥し、これ
が切れ毛や枝毛など、ダメージヘ
アの原因となります。髪の中に水
分を保持しにくくなるので、髪が
パサつきが目立ち、コシがなくな
ってしまいます。

頭皮は髪に守られているので、神
経質になる必要はありませんが、
頭皮が日焼けすることによつて、
新しい

トリートメントやヘアパックの効果



トリートメントやヘアパックは、水
分と油分を効果的に髪に補うこと
ができるため、髪に潤いとツヤを
与えることができます。また、ド
ライヤーの熱から乾燥を防ぎ、枝
毛や切れ毛などのダメージから守
ってくれます。シャンプー後、内
側からたたくようにしてトリート
メント剤を髪に付け、少し時間
をおき（※商品により異なります）
、すすぎます。その時、髪をこす
らないように、優しくすすぐこと
が大切です。

トリートメントを使う時に注意し
て欲しいのが、頭皮に付かないよ
うにすることです。シャンプー後
の清潔な頭皮に油分が付き、毛
穴をふさいでしまうからです。

髪を作る毛母細胞もダメージを受け
ると考えられます。

汗をかくと、髪への影響はほとん
どありませんが、ヘアスタイルが乱
れたり、べたつきや、髪の手触りが
悪くなったり、また、長い時間頭皮
に汗をかいたまま過ごしていると、
雑菌が繁殖しやすい環境になり、
炎症を起したり、不快な臭いの原
因になってしまいます。

紫外線から髪を守るために、外出
時には通気性の良いコットン製の
帽子や麦わら帽子をかぶることを
おすすめします。



髪1本の拡大図

髪美人を極めたいなら...

最近では、美容院で簡単にヘッ
ドスパのサービスを受けることが
できます。頭皮を清潔に保つだけ
でなく、髪のトリートメントにも
効果的。自分への「褒美」とし
て、月に1度、3ヶ月に1度と決
めて受けるのも楽しみができて良
いですね。

紫外線から髪を保護するUV
カット機能があるヘアクリームも
販売されています。



ボサボサの髪とサラサラの髪の違い

毛髪は、うるつぷに層になっている
キューティクルと、その表面を覆う
脂質で守られています。キューテ
ィクルと脂質がきちんとある髪は
、髪同士がひっかかりにくいので
絡まりにくく、指通りの良い「サ
ラサラ」の髪になります。

一方、紫外線を浴びたり、ヘアカ
ラーやパーマなどで髪にダメージ
を与えてしまうと、キューティク
ルや脂質がはがれ、切れ毛や枝
毛も増えてしまい、髪同士がひ
っかかりやすくなります。こうな
った髪は指通りが悪く、毛髪同
士がひびく絡まった「ボサボサ」
の髪になりやすくなります。髪が
絡まった状態では、きれいなツヤ
が出ないので、見た目も健康的
ではない「ボサボサ」感が強調さ
れてしまいます。

今回教えて下さったサンスター
（株）製造の、コープ商品もチェッ
クしてみてください。どちらも髪
の健康を考えた、おすすめの商品
です。

ひろがり抑えるヘアミルク
乾いた髪やタオルドライした髪になじませて、手ぐしで整えると、髪の広がりを抑えてまとまりを一日キープ。さっぱりとした乳液タイプ。

つややか補うヘアオイル
就寝前に2～3滴髪になじませると、寝ている間にトリートメント成分が枝毛・切れ毛などの傷んだ髪の内部に浸透し、ツヤのある健康的な髪に。

※いずれも8月2回の「くらしのパートナー」でご案内の予定です。